

1月の献立予定表

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 2442 たんぱく質 食塩相当量	備考
10 火	2A リクエストメニュー	みそ、黒みそ、とり骨、豚骨、豚肉	蒸し中華めん、油、ごま、さとう、ごま油、すりごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、筍、キャベツ、もやし、長葱、ニラ	764 kcal 28.9 g 2.9 g	2年A組のリクエストメニューです。主食とデザートの1位を組み合わせました。
		あおのり、チーズ	じゃがいも、でんぶん、油			
		アガー	さとう	アップルジュース、りんご		
11 水	しらすご飯	★しらす干し、たきこみわかめ	米、押し麦		821 kcal 36.8 g 2.9 g	行事食を知ろう ～鶴巣～ 郷土料理を知ろう ～神奈川県～
12 木	シユウマイ	豚挽き肉、豆腐	でんぶん、さとう、しゅうまいの皮	ながねぎ、たまねぎ、しょうが		
	けんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、生姜、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長葱、小松菜		
	へらへら団子	絹とうふ、あずき	小麦粉、白玉粉、さとう			
13 金	麦ごはん		米、押し麦		781 kcal 26.6 g 3.0 g	今月のコロッケはカレー コロッケです。
	カレーコロッケ	豚挽き肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ		
	じゃこサラダ	★ちりめんじやこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり		
	豆腐とわかめのみそ汁	★さば節、とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
16 月	麦ごはん		米、押し麦		706 kcal 33.8 g 2.8 g	鰯は魚へんに「春」と書 きますが、脂がのっている のは寒い時期の鰯です。
	鰯（さわら）の西京焼き	★さわら、淡色辛みそ、西京みそ	さとう			
	こぎつねサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな		
	吉野汁	★さば節、昆布、油揚げ、★かまぼこ、とり肉	こんにゃく、でんぶん、うどん、玉ねぎ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ながねぎ、みつば		
17 火	麦ごはん		米、押し麦		708 kcal 30.3 g 3.0 g	ほきの麦味噌焼きは、み そ、煮、すりごまなどに漬 けこんだほきをタレごと焼 きます。
	ほきの麦みそ焼き	★ホキ、みそ	さとう、すりごま、米粒麦			
	油揚げとじゃが芋の煮物	油揚げ、★かつお節	油、つきこんにゃく、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
	野菜のごまあえ		いりごま、すりごま、さとう	もやし、こまつな、にんじん、切干大根		
18 水	ビビンパ	豚肉、油揚げ	米、米粒麦、油、さとう、ごま油、ごま	生姜、にんにく、切干大根、せんまい、筍、人参、もやし、小松菜	847 kcal 30.1 g 2.4 g	韓国唐辛子を使ったユッ ケジャンスープと秋冬用の ホワイトポンチです。
	ユッケジャンスープ	とり骨、豚肉、★たまご	油、でんぶん、ねぎ油、ごま油	長葱、えのきたけ、にんにく、生姜、人参、筍、もやし、ニラ		
	ホワイトポンチ	粉寒天、牛乳、乳酸菌飲料	さとう	みかん（缶）、牛乳（缶）、桃（缶）		
19 木	エビクリームライス	とり肉、とり骨、牛乳、★あさり、★えび、生クリーム	米、米粒麦、油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）	815 kcal 33.3 g 3.5 g	エビクリームライスには エビのほかにも鶏肉やあさ りが入っています。
	チーズオムレツ	★たまご、チーズ	油、さとう	たまねぎ		
	あっさりスープ	ベーコン、とり骨		玉葱、人参、えのきたけ、キャベツ、小松菜		
	麦ごはん		米、押し麦			
20 金	魚の松笠焼き	★ホキ、粉チーズ	卵不使用マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク		741 kcal 32.1 g 3.1 g	松笠のように見える食材 とは・・・
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	大根、人参、キャベツ、小松菜、レモン		
	イナムドウチ	豚骨、★さば節、豚肉、★かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにゃく	にんじん、乾しいたけ、大根、長葱、小松菜		
21 土	切り干しごはん	★ちりめんじやこ、油揚げ、★さば節	米、米粒麦、油、さとう	切干大根、にんじん	783 kcal 31.6 g 3.1 g	郷土料理を知ろう ～茨城県・栃木県～
	わかさぎの天ぷら	★わかさぎ、★たまご	小麦粉、油			
	煮合い	油揚げ	炒め油、しらたき、さとう、いりごま	ごぼう、乾しいたけ、れんこん、にんじん		
	かんぴょうの卵とじ	★さば節、絹とうふ、★たまご	でんぶん	たまねぎ、かんぴょう、こまつな		
22 日	おっさりこみ	出し昆布、★さば節、豚肉、油揚げ	うどん、油、里芋	にんじん、大根、しめじ、白菜、長ねぎ、小松菜	705 kcal 25.4 g 3.4 g	郷土料理を知ろう ～群馬県～
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、さとう、ごま油、油	にんじん、もやし、こまつな		
	焼きまんじゅう みかん	赤色辛みそ	小麦粉、強力粉、さとう、油、黒砂糖	みかん		
23 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		719 kcal 30.1 g 2.4 g	今日から1月31日までは 全国学校給食週間です。
	鰯（くじら）の甘辛あえ	くじら	でんぶん、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、しょうが		
	糸寒天のレモン酢かけ	糸寒天	さとう	コーン（缶）、キャベツ、きゅうり、人参、レモン		
	沢煮椀	昆布、★かつお節、豚肉、生揚げ、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、筍、乾しいたけ、人参、大根、長葱、みつば		
24 火	親子丼	とり肉、★かつお節、昆布、★たまご	米、米粒麦、油、しらたき、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん	750 kcal 24.8 g 2.2 g	芋ようかんは東京都で古 くから親しまれているお菓 子です。
	ごぼううサラダ		でんぶん、油、すりごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ		
	芋ようかん	粉寒天	さつまいも、さとう			
25 水	海鮮チャーハン	豚肉、★いか、★えび、★たこ、★あさり、★かまぼこ	米、押し麦、油、ラード	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ	722 kcal 29.1 g 3.4 g	海鮮チャーハンには少量 のかまぼこも入っています。
	パリパリにんじやサラダ		じゃがいも、油、でんぶん、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、コーン（缶）		
	白菜と卵のスープ	とり肉、とり肉、絹とうふ、★たまご	でんぶん	はくさい、えのきたけ、チゲンサンイ、ながねぎ		
	くわいごはん	油揚げ	米、米粒麦、油、さとう	にんじん、くわい		
26 木	いわしの山河焼	★いわし、豚肉、とうふ、みそ、のり	ごま油、でんぶん	ながねぎ、しその葉、しょうが	828 kcal 38.0 g 2.8 g	郷土料理を知ろう ～千葉県・埼玉県～
	じゃが芋の味噌がらめ	★たまご、淡色辛みそ	じゃがいも、小麦粉、さとう、油			
	かきたま汁	昆布、★かつお節、★たまご	でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ		
27 金	深川めし	油揚げ、★あさり、のり	米、米粒麦、油、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん	726 kcal 33.6 g 2.8 g	郷土料理を知ろう ～東京都～
	むろあじのメンチカツ	★むろあじ、★さば（水煮）、豆腐	生パン粉、小麦粉、パン粉、油	たまねぎ、しょうが		
	ちゃんこ汁 ほんかん	とり骨、とり肉、★えび、ほたてがい	油	にんにく、生姜、ごぼう、にんじん、大根、白菜、えのきたけ、長ねぎ、ほんかん		
28 土	2B・2C リクエストメニュー	とり骨、豚骨、豚肉	蒸し中華めん、油	にんにく、生姜、筍、木朶、キャベツ、もやし、コーン（缶）、ニラ、長ねぎ	722 kcal 31.5 g 3.0 g	2年B組とC組のリクエス トメニューです。
		あおのり、ピザ用チーズ	じゃがいも、でんぶん			
		牛乳、★たまご	さとう			

*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。